

	Mulher	Homem
Dose sugerida	3 unidades	3 unidades

Nutrientes	Valor nutricional por dose	DDR*	Valor nutricional por dose	DDR*
Energia (kcal)	402	-	402	-
Proteína total (g)	14	31%	14	25%
Hidratos de carbono (g)	42	32%	42	32%
Fibra alimentar (g)	11	45%	11	30%
Gordura total (g)	19	-	19	-
Gordura saturada (g)	3	-	3	-
Gordura monoinsaturada (g)	10	-	10	-
Gordura polinsaturada (g)	6	-	6	-
Ferro (mg)	4	22%	4	48%
Vitamina B6 (mg)	0.4	41%	0.4	41%

DDR - Dose diária recomendada para um adulto médio (2000kcal)

Rissol de feijão vermelho sem glúten